

9月分 小学校給食予定献立表

令和7年



三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

日・曜	献立名	献立名	食	品	名	栄養量	給食
			主にエネルギーになるもの (きいろ)	主に体をつくるものになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもの (みどり)	エネルギー (たんぱく質)	センターから お知らせ
1月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう だいずナゲット(2こ)	コーンサラダ (フレンチ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら、こむぎこ ドレッシング、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり グリーンピース、にんにく、 しょうが、とうもろこし、キャベツ	691 [21.8]	大豆には生 活習慣病を予 防する働きが あります
2火	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき やさいのソースいため、よしのじる		ごはん、さといも、でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、さば とり	にんじん、だいこん、こまつな キャベツ、もやし、たけのこ ピーマン	585 [28.2]	吉野汁はと ろみのある すまし汁で す
3水	わかめごはん、ぎゅうにゅう チキンカツカツ じゃがいもとうふのみそじる	はるさめの わふうサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら はるさめ、ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ とり、わかめ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ もやし、こまつな、あかピーマン	601 [25.5]	春雨はでん ぶから作ら れています
4木	はちみつパン、ぎゅうにゅう カニクリームコロッケ、タラモサラ ファンラダー		パン、あぶら、じゃがいも エッグケア、こむぎこ、さとう パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、たらこ かに、かにふうみかまぼこ	にんじん、たまねぎ、こまつな セロリー、にんにく、レモン	619 [21.4]	ギリシャ献 立です
5金	ごはん、ぶたどんのぐ、ぎゅうにゅう あきやさいのいために ももゼリー		ごはん、しらたき、ごま さとう、あぶら、ももゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、キャベツ ながねぎ、にら、しょうが、しめじ えのきたけ、さやいんげん チンゲンサイ	631 [23.3]	豚丼の具は ご飯と一緒に 食べましょ う
8月	みそラーメン、ぎゅうにゅう きなこチーズむしパン	かふうあえ (パンパンジー)	ちゅうかめん、あぶら、ごま こむぎこ、さとう、でんぶ ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、みそ、きなこ チーズ	にんじん、きくらげ、もやし ながねぎ、にら、とうもろこし しょうが、にんにく、キャベツ だいこん、きゅうり	673 [27.9]	蒸しパンは給 食センターで 手作りしてい ます
9火	ごはん、ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご なすのみそいため、さわにわん		ごはん、さとう、でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とり、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、なす たまねぎ、あかピーマン、しょうが ほうろくそう、しいたけ	594 [26.8]	重陽の節句 にちなんで 献立です
10水	さとうあげパン、ぎゅうにゅう にくだんこのクリームに パスタスープ、バックみそだいた		パン、あぶら、さとう スパゲティ、じゃがいも、ルウ	ぎゅうにゅう、とり、 しろいんげんまめ、にくだんこ ツナ、バックみそだいた	キャベツ、こまつな、にんにく たまねぎ、とうもろこし	587 [26.6]	クリーム煮 には牛乳が 入っています
11木	ごはん、ぎゅうにゅう しろみさかなのしせんソースがけ チャプチェ、ちゅうかごもくスープ		ごはん、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶ、こむぎこ はるさめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とり、 すけそうだら、ぶたにく	にんじん、だいこん、きくらげ こまつな、にんにく、しょうが ながねぎ、たまねぎ、あかピーマン	596 [26.3]	四川ソース は風味豊か な味わいで す
12金	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソースがけ やさいのこまいため あぶらあげとわかめのみそじる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶ、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、みそ、ぶたにく とり	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、キャベツ、しめじ とうもろこし、トマト、にんにく しょうが	607 [26.0]	油揚げは豆 腐から作ら れています
16火	ごはん、ぎゅうにゅう とんかつ、きんぴらごぼう すましじる		ごはん、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、パンこ、でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ とり、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、ごぼう、れんこん さやいんげん	644 [24.2]	ごぼうには 腸内環境を 整える働き があります
17水	くろパン、ぎゅうにゅう チーズオムレツ、ガーリックソー ソースのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、たまご レバー、いりウインナー、チーズ しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、しめじ セロリー、キャベツ、とうもろこし あかピーマン、にんにく	592 [26.6]	オムレツは フランス発 祥の卵料理 です
18木	あきやさいカレー コーヒーぎゅうにゅう クリスマスケーキ	かいそうサラダ (ゆずかつお)	むぎごはん、ルウ、あぶら ドレッシング、こむぎこ、でんぶ さとう	ぶたにく、チーズ、とりレバー だっしふんにゅう、とり、 コーヒーぎゅうにゅう、かいそう	にんじん、ごぼう、れんこん たまねぎ、チンゲンサイ、にんにく しょうが、きゅうり、キャベツ	648 [21.4]	吹上小のリ クエスト献 立です
19金	ごはん、ぎゅうにゅう、ぎょうざ(2こ) とり、とろいすのいために ちゅうかふうやさいスープ プチやなしゼリー		ごはん、あぶら、ごまあぶら プチやなしゼリー、さとう こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、 だいず	にんじん、キャベツ、にら、しょうが ながねぎ、チンゲンサイ、しめじ たまねぎ、あかピーマン、もやし	594 [24.6]	餃子は中国 発祥の料理 です
22月	ごはん、ぎゅうにゅう いかのあまずあんかけ スタミナいため、たまねぎのみそじる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶ、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いか、とり、たまご、えび	にんじん、たまねぎ だいずもやし、しめじ、こまつな しょうが、にんにく	660 [26.1]	いかにば 疲労回復効 果が期待で きます
24水	コッペパン、ぎゅうにゅう メンチカツ、コーンチャウダー	わかめのサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、ルウ、さとう ドレッシング、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、たまご わかめ、ぶたにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり	634 [25.2]	戸ヶ崎小の クエスト献 立です
25木	ごはん、ぎゅうにゅう とり、のからあげ(2こ) せんべい	うめいりコロコロ きゅうり (あおじそ)	ごはん、なんぶせんべい あぶら、ドレッシング、でんぶ こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とり、たまご	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、きゅうり うめ、しょうが、にんにく	646 [22.6]	八木郷小の クエスト献 立です
26金	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ)、チンジャオロース はるさめスープ		ごはん、はるさめ、でんぶ あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とり、 ぶたにく	にんじん、しめじ、チンゲンサイ ながねぎ、たけのこ、ピーマン あかピーマン、たまねぎ、しょうが	588 [25.0]	チンジャオロ ースは細切 りにした具 材を炒めた ものです
27土	こどもパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう チーズハンバーグ、チキンスープ	カラフルサラダ (トマト)	パン、じゃがいも、マカロニ ドレッシング、いちごジャム パンこ、さとう、あぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり、トマト	632 [25.0]	トマトはビ タミン類が 豊富な食材 です
30火	ごはん、ぎゅうにゅう こもやしやさいベフリッター (1・2ねん1ぼん、3ねん~2ぼん) ぶたにくのしょうがいため、きのこのじる		ごはん、さとう、でんぶ あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ししゃも ぶたにく、おきあみ	にんじん、しいたけ、えのきたけ しめじ、ながねぎ、たまねぎ もやし、あかピーマン、しょうが	597 [24.7]	きのこの汁 には3種類 のきのこが 入っていま す

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少
し多めに食料などを買っておき、日常的に
食べて、食べた分だけ同じ量ずつ方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、食料消費
れによる在庫も減らせます。また、災害時
に食べ残れているものが食べられます。

多めに備蓄



買い足す

食べる

今月のリクエスト献立

18日(木) 吹上小学校

24日(水) 戸ヶ崎小学校

25日(木) 八木郷小学校

平均

621

[25.0]



9月1日は
防災の日